

LE VAGINISME

Avec Géraldine COFFE & Alison DEMANGEON, psychologues

Le vaginisme, ou syndrome éleveur de l'anus, se caractérise par une contraction involontaire des muscles du plancher pelvien. Cela empêche **partiellement ou totalement la pénétration vaginale** et peut conduire à une **grande anxiété** autour de la sexualité. Ce trouble sexuel touchant 1% des personnes ayant un vagin, peut avoir des causes physiques et/ou psychologiques.



Deux types de vaginisme

Il existe deux types de vaginisme, **primaire** : la pénétration n'est pas possible dès la première fois et **secondaire** : il apparaît après une période de vie sexuelle sans difficulté lors d'une pénétration.

Le vaginisme peut être **global** c'est-à-dire qu'il se produit dans toutes situations (lors d'un examen pelvien, lors de l'introduction d'un tampon) ou **situationnel** (lors de certaines situations et pas d'autres).

Accompagnement

Si des symptômes ou des signes apparaissent et que cela pose problème à la personne, il est recommandé de consulter un-e sexologue, un-e psychologue et/ ou un-e gynécologue.

Chacun-e a son propre parcours de vie. Ainsi, une personne souffrant de vaginisme sera accompagnée en fonction de sa singularité. Notons bien qu'une pénétration n'est aucunement l'étape obligatoire d'un rapport.

Il est important de connaître son corps et d'apprendre à ressentir ses propres contractions musculaires. Les **exercices de Kegel** peuvent y aider.

Facteurs liés au vaginisme

Les causes peuvent être nombreuses :

- infections urinaires, infections génitales à répétition (mycose)
- défaut de lubrification
- syndrome de Rokitansky (vagin serré)
- dyspareunies (douleurs pendant les rapports)
- troubles à la suite d'un accouchement
- méconnaissance de son corps
- image corporelle défailante
- éducation sexuelle stricte
- peur de tomber enceinte
- passé traumatique, violences sexuelles
- facteurs psychologiques (stress, angoisse à l'idée d'avoir un rapport sexuel, etc...).
- ...

Une personne souffrant de vaginisme n'est jamais responsable de ce qui lui arrive. Toutefois, s'intéresser à son propre rapport au corps et à la sexualité, à son passé, à son histoire peut parfois aider à remédier au vaginisme.

Pour aller plus loin :

Association "Les clés de Vénus"

www.lesclesdevenus.org

